

## Consells per a l'inici d'una nova vida i una nova etapa

Salut/



- 🏠 Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus
- ☎ 977 310 300
- 🌐 [www.hospitalsantjoan.cat](http://www.hospitalsantjoan.cat)
- ✉ [hospitalreus@salutsantjoan.cat](mailto:hospitalreus@salutsantjoan.cat)
- 📱 @HospitalReus



**Esperem que la vostra estada a l'hospital hagi estat el més agradable possible. Per tal que el retorn a casa sigui més fàcil, us oferim una sèrie de recomanacions que esperem que us siguin útils.**

### SORTIDA DE L'HOSPITAL

#### TRANSPORT

- Al cotxe, el nadó ha d'anar al seient del darrere i en el sentit contrari de la marxa.
- Sempre ha d'anar en cadiretes homologades i adequades al pes i edat del nadó.
- Únicament pot viatjar al seient del davant en cotxes biplaça i amb l'airbag sempre desconnectat.

### ARRIBADA A CASA

#### AMBIENT

- És aconsellable que el nadó tingui una habitació on entri llum natural. S'ha de ventilar cada dia.
- La temperatura adequada de confort és d'uns 22 °C (20-25 °C) i s'han d'evitar els corrents d'aire.
- Els humidificadors es poden fer servir com a màxim una hora diària.
- S'ha de procurar un ambient tranquil. S'han d'evitar les visites en excés.
- No s'ha de fumar a casa.
- El nadó pot sortir a passejar sempre que el clima sigui favorable. Eviteu les hores de més calor o de més fred i protegiu-lo de l'exposició al sol.
- És molt recomanable que eviteu que el nadó tingui contacte amb adults i nens refredats durant els seus primers mesos de vida, sobretot durant els mesos d'hivern.

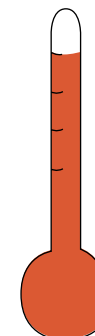
#### ROBA

- És recomanable posar-li roba de cotó, fil o teixits suaus. Eviteu les cremalleres i els botons.
- Retalleu les etiquetes i renteu la roba abans del primer ús.
- Cal que no abrigueu excessivament el nadó.



#### TEMPERATURA DEL NADÓ

- La temperatura normal del nadó és entre 36,5-37,5 °C.
- Cal controlar la temperatura amb un termòmetre axil·lar si està irritable, rebutja l'aliment o el noteu calent.
- Acudiu al pediatre si la temperatura persisteix per sobre de 37 °C i no està massa abrigat, o si està per sobre de 38 °C.



### EL BANY

- Es pot fer un bany diari —tot i que no és estrictament necessari— o es pot fer en dies alterns. El podeu fer a qualsevol hora del dia i amb una durada curta (5 min aprox. fins a la caiguda del cordó umbilical).
- Sí que és recomanable la hidratació diària amb crema hidratant o oli d'ametlles.



- Feu servir sabó neutre i una esponja natural.
- No cal omplir gaire la banyera, amb 10-15 cm és suficient.
- L'aigua ha d'estar tèbia, entre 34-36 °C, si hi ha una temperatura ambiental adequada.
- Mantingueu la temperatura ambiental adequada a l'època de l'any perquè el nadó no passi fred; eviteu els corrents d'aire.
- Agafeu el nadó amb un braç pel darrere de l'esquena. Amb l'altra mà comenceu a netejar-lo per la cara, seguit del cos i extremitats i acabant per la zona genital.
- Eixugueu-lo bé, sobretot els plecs, i poseu-li crema tot fent un massatge suau.

- No es recomana l'ús de bastonets per a les orelles.
- Canvieu el bolquer tants cops com sigui necessari.
- L'ús de tovalloletes humides és una bona opció fora de casa; a casa és preferible netejar la zona perianal amb una esponja amb aigua i sabó.
- Només es recomana l'ús de pomades per la zona perianal en cas d'irritació.
- A les nenes se'ls ha de netejar els genitals de davant cap enrere.

### CURA DEL CORDÓ UMBILICAL

- És important que us renteu les mans abans de fer la cura del cordó umbilical.
- Cal que feu la cura 3-4 cops al dia, aplicant aigua i sabó amb gases netes, netejant bé les restes del cordó i mobilitzant-lo estirant suaument de la pinça.
- No s'han de deixar les gases posades al cordó, atès que poden mantenir la humitat.
- El cordó acostuma a caure entre els 4 i 24 dies.
- Un cop hagi caigut s'han de seguir fent les cures 2-3 cops al dia fins que estigui ben sec i cicatritzat.
- Si el cordó supura, fa mala olor o es posa vermell, cal acudir al pediatre.



### LES UNGLES



- Si el nadó té les ungles llargues, es trenquen o li produeixen esgarrapades, es poden llimar.
- No és recomanable que li talleu les ungles durant les primeres 2-3 setmanes de vida.
- A partir de llavors es poden tallar amb unes tisores de punta roma sense fer-ho ras.
- No es recomana l'ús de manyoples, ja que el nadó ha d'explorar i tocar.

### DEPOSICIONS

- Els primers dies van eliminant meconi (deposicions molt fosques). Després, les deposicions són més líquides i amb grumolls grossos.
- Poden fer deposicions cada vegada que mengen o cada un o dos dies.
- Si no hi ha deposicions s'ha de consultar al pediatre.
- No es recomana fer estimulacions rectals a casa ni administrar supositoris.
- El més important no és la freqüència, sinó que el nadó estigui tranquil, mengi i no estigui irritable.



### ORINA

- Habitualment el nadó mullarà uns 6 bolquers al dia.
- Els primers dies l'orina pot ser ataronjada: són els cristalls d'urat, no és sang i no reflecteix cap malaltia.

### SON

- Els nadons tenen un ritme de son variable; per tant, és normal que dormin entre preses i que estiguin més actius durant la nit que durant el dia.

### VITAMINA D

- N'hi haureu de donar cada dia durant el primer any de vida o fins que el pediatre us ho indiqui.
- És necessària per a una correcta ossificació i per la prevenció d'osteoporosi, osteomalàcia i raquitisme carencial.
- Aquest suplement és molt important perquè la síntesi d'aquesta vitamina es materialitza amb l'exposició solar, escassa o nul·la, durant el primer any de vida.

### EL PASSEIG

- Sortiu a passejar amb clima favorable.
- Eviteu les hores de més calor o de més fred.
- Eviteu l'exposició solar.

## Heu de saber que...

### Els esternuts

Són normals, sobretot durant els primers dies de vida. No significa que estigui refredat.

### El singlot

És normal, no s'ha de fer res, desapareix sol.

### Mucositat nasal

Pot aparèixer durant els primers dies. Consulteu al pediatre si en dificulta la respiració o l'alimentació.

### Lleganyes

- Són habituals durant els primers dies.
- Es poden netejar amb una gasa amb sèrum fisiològic de dins cap a fora. Consulteu al pediatre si no milloren o l'ull es posa vermell.

### Regurgitacions

Són normals si augmenta de pes adequadament i no hi ha rebuig de l'aliment ni irritabilitat a les preses.

## Cribratge neonatal (prova del taló)

- A partir de les 48 h de vida es duu a terme el Programa de cribratge neonatal (prova del taló). L'objectiu és detectar 20 malalties hereditàries (hipotiroidisme congènit, fibrosi quística, etc.) que, si es diagnostiquen precoçment, es poden tractar amb eficàcia.
- L'extracció es fa a través del taló a partir de les 48 h de vida.
- En el cas que el nadó sigui donat d'alta precoçment, es fa l'extracció a domicili a través del seu CAP.
- El resultat arriba a casa aproximadament en un mes, tant si és normal com no.

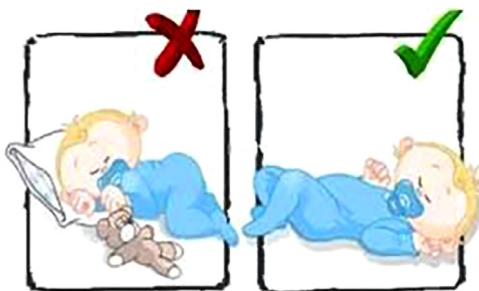
## Programa de la detecció precoç de la hipoacúsia

- Abans de l'alta a l'hospital o durant el primer mes de vida es fa la prova d'audició al nadó, que serveix per saber si hi sent correctament.
- És una prova molt senzilla que consisteix en la col·locació d'uns auriculars, a través dels quals s'envien estímuls sonors, i uns elèctrodes que permeten registrar la resposta auditiva.



## Prevenió de la mort sobtada del nadó

- El nadó ha de dormir preferiblement boca amunt o de costat, mai boca avall, i en un matalàs rígid.
- Eviteu coixins i joguines que puguin interferir en la respiració normal.
- Eviteu l'excés de calor i l'excés de roba d'abrigar.
- És molt important que no es fumi; sobretot davant del nadó.



## Alimentació



- El millor aliment pel nadó és la llet materna.
- La primera llet (el calostre) els ajuda a madurar el sistema immunitari i els protegeix contra infeccions, al·lèrgies i algunes malalties.

## Recordeu

La llet del principi de la presa conté proteïnes i sucres; la del final és més espessa i conté més calories. És aconsellable donar primer un pit fins que es buidi completament. Si té més gana, doneu-li l'altre i comenceu la següent presa per l'últim pit que ha pres. Deixeu que el nadó es desenganxi espontàniament del pit. La posició correcta al pit és important perquè el nadó el buidi bé i no hi apareguin clivelles. Després de la presa es recomana posar-se una mica de llet al mugró per protegir-lo.

Si heu de prendre alguna medicació i voleu consultar si interfereix amb la lactància materna, podeu consultar-ho a la web.



### Si el voleu alimentar amb fórmula d'inici, es recomana:

- Netejar el biberó i la tetina immediatament després de la presa amb sabó i aigua calenta (no cal esterilitzar-los).
- Rentar-se les mans abans de la preparació.
- Afegir-hi aigua embotellada de mineralització dèbil o aigua bullida durant un minut.
- Afegir-hi la llet en pols (un cassó ras per cada 30 ml d'aigua).
- Remenar la barreja fins que no hi hagi grumolls.
- Comprovar la temperatura al dors de la mà.
- L'envàs de llet en pols caduca un mes després d'obrir l'envàs.

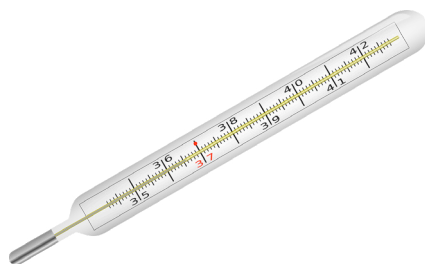
### Primera visita al pediatre

- La primera visita es fa entre els 7-10 dies de vida, si no és que en el moment de l'alta es recomana una visita més aviat.
- Heu de demanar cita al vostre pediatre quan rebeu l'alta hospitalària.

### Altres causes per les quals anar al pediatre

#### FEBRE

El nadó té una temperatura axil·lar mantinguda entre 37-38 °C sense estar excessivament abrigat, o superior a 38 °C, o una temperatura rectal superior a 38,5 °C.



#### ICTERÍCIA

La coloració groguenca dels primers dies de vida un cop a casa és més marcada o arriba a les extremitats.

### DIFICULTAT RESPIRATÒRIA

El nadó respira ràpidament, fa un gemec a l'hora de respirar o se li marquen les costelles quan agafa aire.

### COLORACIÓ PÀLLIDA O BLAVOSA

El nadó té un color de pell o dels llavis pàl·lid blavós, de forma mantinguda o en episodis.

### IRRITABILITAT

El nadó està irritable tot i haver-ne atès les possibles causes (bolquer mullat, gana, fred...).

### ALTERACIONS DEL MELIC

El melic supura, fa mala olor, la pell del voltant envermelleix...



### Tràmits administratius

#### REGISTRE CIVIL

- El personal de Ginecologia us entregarà un full groc del registre civil que haureu d'emplenar per portar a la secretaria de Ginecologia o de Pediatria, o anar al registre civil o al jutjat de pau de la vostra població.
- Haureu de portar el llibre de família o certificat de matrimoni, si en teniu, i el DNI dels progenitors. Si esteu casats ho pot fer la parella sola, i si no, hi haureu d'anar els dos progenitors.
- En el cas que aneu a fer el tràmit al registre civil o al jutjat de pau de la vostra població haureu de passar per Admissions, secretaria de ginecologia o secretaria de pediatria a recollir el document que assegurí que no s'ha fet cap tràmit a l'hospital.

#### TARGETA SANITÀRIA

Al niu se us entregarà un imprès per emplenar i entregar a la secretaria de pediatria, que us tramitarà la targeta sanitària del nadó.



#### SEGURETAT SOCIAL

- Haureu d'anar a inscriure el nadó a l'oficina de la seguretat social que us pertoqui.
- En aquesta web de la Generalitat de Catalunya us expliquen tots els tràmits administratius que heu de fer quan neix un nadó.



**Benvingut, nadó! Moltes felicitats, família!**

